



# Uygunun Tarihçesi

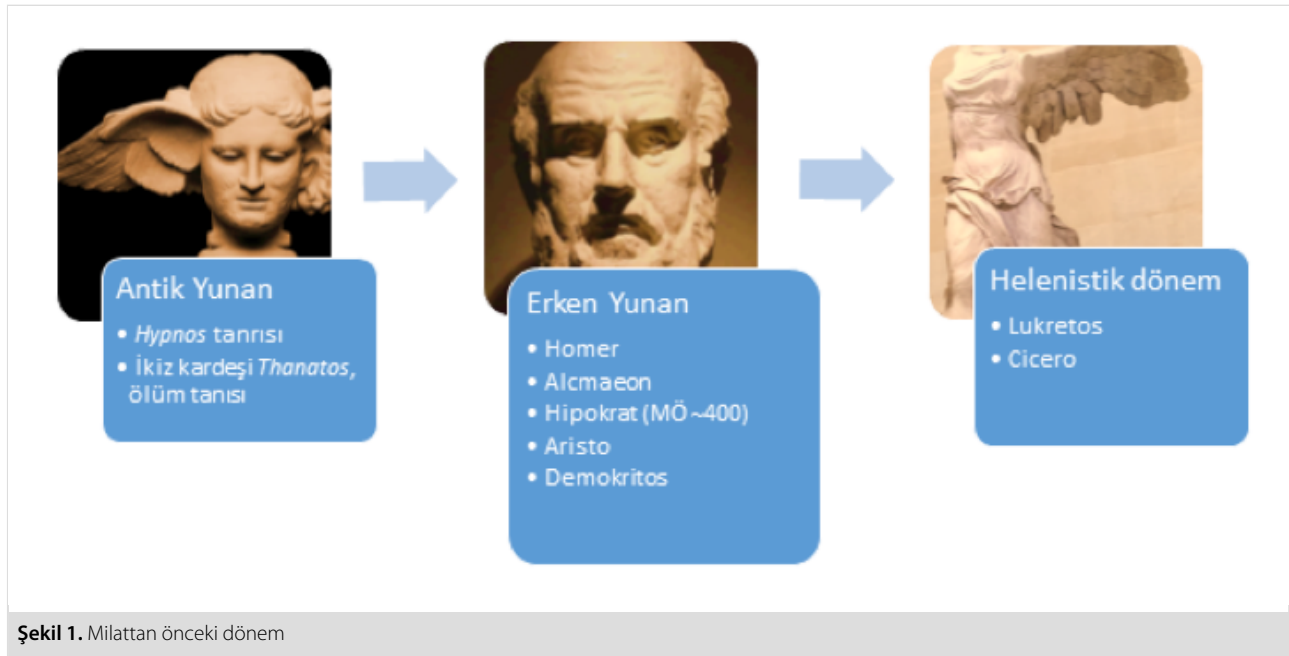
Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Klinik Nörofizyoloji Bilim Dalı, Uyku ve Bozuklukları Birimi, İstanbul

Uyku yüzyıllardır, hatta insanoğlunun ilk çağlarından beri, oldukça merak uyandıran bir konu olmuştur ve üzerine çok farklı teoriler oluşturulmuştur. Gerek uyku, gerekse rüyalar hakkında, günümüzdeki tüm gelişmelere ve güncel yaklaşımlara rağmen, halen cevaplanmayı bekleyen çok sayıda soru bulunmaktadır. Uygunun gelişimi, türler arasındaki farklılıklar, insanlarda uygunun yapısı ve önemi, uyku bozukluklarının patofizyolojisi ve diğer sistemler üzerindeki ikincil etkileri, kitabın ileriki bölümlerinde de-

aylı olarak ele alınacaktır. Ancak uyku tıbbına dair günümüzde ulaştığımız bilgilerin tarihsel süreçteki değişimi ayrı bir merak konusudur. Uyku tıbbının, mitolojik inanışlardan antik döneme, bilimin ilk adımlarından modern çağa değin tüm aşamalarda geçirdiği değişim ve gelişim hayranlık uyandırıcıdır. Yüzyıllar boyunca çok değerli bilim adamlarının uyku tıbbı üzerindeki emekleri, uyku tıbbı ile uğraşan her hekimin takdirini kazanacaktır.

## MİLTATTAN ÖNCEKİ DÖNEM



Şekil 1. Milattan önceki dönem

### Antik Yunan Dönemi

Yunan mitolojisinde, çok tanrılı dönemde, uyku tanrısı 'Hypnos', yer altında güneş veya ay ışığı almayan bir mağarada yaşar (Littleton, 2005). İçinden 'Lethe' adı verilen unutkanlık nehri geçen mağarada ölüm tanrısı olan ikiz kardeşi 'Thanatos' ile birlikte yaşar. 'Hypnos' ve 'Thanatos', gece tanrısı olan 'Nyx' ile karanlık tanrısı olan 'Erebus'un oğullarıdır. 'Hypnos'un eşi gevşeme, meditasyon, halüsinasyonlar ve diğer tüm değiştirilmiş bilinç durumlarının tanrısı 'Pasithea'dır. Rüyalar anlamına gelen ve 'Oneiroi' adı verilen çok sayıda oğulları vardır; 'Morpheus' rüyalarındaki insan şekillerinden, 'Phobetor' hayvan şekillerinden ve 'Phantasos' nesnel şekillerden sorumlu tanrılardır.

Eski yunan mitolojisindeki aile ağacı incelendiğinde, uykuya dair yapılan tanımlamaların şifrelerine dair ipuçları göze çarpmaktadır. Çok sayıda tanrının uyku ile ilişkilendirilmesi, uykuya verilen önemi yansıtmaktadır. 'Hypnos'un gece ve karanlık tanrısının oğlu olarak tanımlanması ve karanlık bir mağarada yaşaması, sirkadiyen uyku ritminin antik dönemde de dikkat çektiğini gösterebilir. Uyku tanrısı 'Hypnos'un yaşadığı mağarada akan 'Lethe' nehrinin

unutkanlık nehri olması, uyku esnasındaki 'fizyolojik' bilinç/farkındalık kaybı ile ilişkilendirilebilir. En dikkat çekici özellik ise, uyku tanrısının, ölüm tanrısı ile ikiz kardeş olarak tanımlanmasıdır. Bu durum, ölümün bu dünyadan diğerine geçiş dönemi olan uyku benzeri bir durum olarak değerlendirildiği şeklinde yorumlanmaktadır.

### Erken Yunan Dönemi

Mezopotamya ve eski Mısır medeniyetlerinde de, eski Yunan medeniyetlerinin etkisi altında, rüyalar ile tanrılar arasında bir bağ kurulmuş, Tanrıların ölümlüleri ile bağlantı kurmak istediklerinde kullandıkları bir yöntem olduğu düşünülmüştür (Oppenheim, 1956; Noegel, 2001). Bu inancın en iyi örneğine, M.Ö. 800-600 dönemlerinde Homer tarafından yazılan epik Yunan şiiri 'Odyssey'de rastlanılmaktadır (Homer, 1975). Homer'a göre, rüyaları yeraltından ölümlülere ileten iki boynuz vardır; biri gerçek ve diğeri aldatıcı rüyaların iletilmesinden sorumludur. Bu dönemde, rüyaların Tanrısal bir kaynağa sahip olduğu görüşü yaygın olarak kabul görmüş ve hatta bu inanış Romalılar dönemine değin etkisini sürdürmüştür. Antik çağlarda rüyaların kehanetine dair yaygın bir inanış da mevcuttu; rüya kâhinleri uyumaya ve kehanette bulunmaya